

## Metodologia de Ensino

### Ginástica Artística

A ginástica Artística (GA) é composta por 6 categorias de acordo com a faixa etária:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
MINI-MIRIM	5 a 6 ANOS
MIRIM	7 a 8 ANOS
PRÉ INFANTIL	9 a 10 ANOS
INFANTIL	11 a 12 ANOS
JUVENIL	13 a 15 ANOS
ADULTO	16 ANOS ou mais

Podem participar da GA no Recreio da Juventude crianças que completam 5 anos no ano vigente e que têm como objetivo a prática de uma atividade física e participar de competições de iniciação, conforme o nível das suas habilidades.

A Ginástica Artística do Recreio da Juventude se divide em Iniciação, Intermediário, Avançado, Pré-Equipe e Equipe de Competição.

#### Iniciação e Intermediário

As atividades são desenvolvidas com o objetivo de proporcionar a prática por meio de um trabalho pedagógico, em um ambiente prazeroso, lúdico, educativo e social, contribuindo para o desenvolvimento psicomotor e também para a formação de futuros atletas.

As turmas são organizadas por níveis adequados por faixa etária. Estes níveis estão divididos conforme suas habilidades motoras, valências e competências, técnicas, físicas e comportamentais.

**Aulas:** 1x por semana, com duração de 45min a 1h.

## **Equipe 2**

As alunas (atletas) que fazem parte da turma do Avançado são as que demonstram uma certa habilidade para a prática de GA e destacam-se das demais, quando comparadas com a Iniciação e o Intermediário, seja pelos anos de treinamento, evolução nos exercícios, habilidades físicas medianas, ter participado dos treinamentos com a pré- equipe ou equipe de treinamento e que por alguma consideração técnica, avaliada pelos professores, foi direcionada para a turma de Avançado.

**Aulas:** 2x por semana, com duração de 2h por tarde ou noite.

## **Pré-Equipe e Transição**

A pré-equipe é a formação de um grupo de atletas provenientes da Iniciação ou Intermediário - e/ou indicadas pelos técnicos, para realizarem os testes para ingressarem nas mesmas - e que apresentem um bom nível técnico, aspirem, e tenham condições a médio prazo, de ingressar em uma equipe de competição.

**Aulas:** 3x por semana, com duração de 2h por dia

## **Equipe 1**

A equipe Principal é composta por alunas selecionadas da pré-equipe, que atingiram um nível técnico, físico e psicológico, sendo capazes de realizar treinamentos diários em busca de performance de rendimento e alto rendimento esportivo para representar o clube nas competições estaduais e nacionais.

**Aulas:** Todas as tardes, com duração de 4h.

## **Para a avaliação que possibilita integrar a equipe a aluna deverá cumprir alguns requisitos obrigatórios:**

Participar dos Encontros de Ginástica no meio e no fim do ano, quando estarão sendo avaliadas por meio de protocolo de níveis de habilidades.

- Flexibilidade: espacatos, ombro, costas, ponta de pé e braços estendidos;

- Suportar forças durante o treinamento, como abdominal, puxada na barra, flexão de braços, saltos pliométricos, sustentação invertidas;
- Não pode demonstrar medo de alturas, como a trave de equilíbrio e a barra paralela superior, e ao fazer exercícios complexos, como se jogar de costas nos colchões;
- O aluno deve confiar no auxílio do professor para seu benefício, ter disposição e vontade de aprender, ter independência para realizar suas próprias necessidades;
- Apresentar muita agilidade, velocidade e musicalidade.

### **Avaliações**

Podem ocorrer nos meses de junho e dezembro;

Apresentações dos níveis segundo súmulas internas.

## **NÍVEIS DE PROGRESSO NAS TURMAS**

### **NÍVEL 1**

#### **EXERCÍCIOS SOLO**

- 1 – Iniciação rolo para frente;
- 2 – Iniciação roda com step;
- 3 – Vela;
- 4 – Iniciação burrinho;
- 5 – Iniciação avião;
- 6 – Salto grupado e extensão;
- 7 – Pirueta;

#### **SALTO**

- 1 – Salto: extensão, grupado, afastado;
- 2 – Flanco com apoio;

3 – Rolo sem trampolim.

#### PARALELA

- 1 – Deslocamento b.b.;
- 2 – Pé no buraco (envelope);
- 3 – Saltar ao apoio;
- 4 – Iniciação do apoio, rolar p/ frente;
- 5 – Embalos na suspensão 2x;
- 6 – Saída: lançamento e solta atrás em cima da caixa;

#### TRAVE

- 1 – Entrada flanco;
- 2 – Caminhadas;
- 3 – Giro de 180° sobre os 2 pés;
- 4 – Iniciação ao avião;
- 5 – Saídas: Extensão, grupado e afastado

### **NÍVEL 2**

#### EXERCÍCIOS SOLO

- 1 – Rolo para frente sem auxílio das mãos;
- 2 – Roda – Sem step;
- 3 – Rolo de costas afastado com auxílio do queijo;
- 4 – Vela (pode segurar, sem dobrar joelhos);
- 5 – Impulso a parada de mãos;
- 6 – Giro 180° sobre os 2 pés;
- 7 – Avião 3';
- 8 – Salto afastado;

- 9 – Iniciação salto voo (com bambolê);
- 10 – Ponte do chão, subindo uma perna.
- 11 – Espacato estendendo as pernas;

#### SALTO

- 1 – Salto: extensão, grupado, afastado;
- 2 – Flanco direto;
- 3 – Rolar no colchão com trampolim.

#### PARALELA

- 1 – 2x Lançamento do quadril;
- 2 – Pé no buraco, vai;
- 3 – Saltar ao apoio;
- 4 – Do apoio, rolar para frente sem sustentar;
- 5 – Embalos na suspensão 2x soltando atrás;
- 6 – Saída: Sublance fechado;

#### TRAVE

- 1 – Entrada flanco;
- 2 – Gatinho;
- 3 – Extensão;
- 4 – Giro de 180° sobre os 2 pés em ½ ponta;
- 5 – Avião;
- 6 – Saídas: Extensão, grupado e afastado;

### **NÍVEL 3**

#### EXERCÍCIOS SOLO

- 1 – Rolo para frente e subir sem auxílio das mãos;
- 2 – Roda – Sem step e com postura;
- 3 – Rolo de costas grupado no chão;
- 4 – Vela (sem dobrar joelhos);
- 5 – Iniciação à parada de mãos;
- 6 – Iniciação do giro 180° sob 1 dos pés;
- 7 – Avião;
- 8 – Salto afastado e espacato;
- 9 – Chassê com salto de voo
- 10 – Descer ponte e subir no queijo ou parede;
- 11 – Iniciação roda 1 mão;
- 12 – Iniciação ao Rodante;
- 13- Espacato quase encostando no chão;

#### SALTO

- 1 – Salto: extensão, grupado, afastado;
- 2 – Flanco direto;
- 3 – Iniciação flanco com quadril alto;
- 4 – Rolar no colchão com trampolim, ficando de pé sem auxílio das mãos.

#### PARALELA

- 1 – Pé no buraco, vai e volta b.b.;
- 2 – Saltar ao apoio;
- 3 – Do apoio, rolar p/ frente, sustentar o queixo na barra e braços flexionados;
- 4 – Embalos na suspensão 2x (iniciação barra alta);
- 5 – Iniciação à oitavinha;
- 6 – Saída: Sublance.

## TRAVE

- 1 – Iniciação ao esquadro;
- 2 – Iniciação postural passê + Giro de 180° sobre os 2 pés em ½ ponta;
- 3 – Avião 3' com equilíbrio estável;
- 4 – Iniciação ao impulso a parada de mão (sem pulo);
- 5 – Salto extensão com postura;
- 6 – Saída: Iniciação ao rodante.

## NÍVEL 4

### EXERCÍCIOS SOLO

- 1 – Rolo para frente afastado;
- 2 – Rolo de costas afastado;
- 3 – Vela;
- 4 – Giro 180° sobre uma perna com postura;
- 5 – Avião 3' em equilíbrio estável e com mais amplitude;
- 6 – Chassê + Salto de vôo;
- 7 – Parada de mãos;
- 8 – Iniciação ao sobrepasso roda 1 mão;
- 9 – Iniciação ao sobrepasso Rodante;
- 10 – Descer ponte e subir;
- 11 – Ponte - chuta;
- 12 - Iniciação a parada de mão – ponte.

## SALTO

- 1 – Flanco com quadril alto;
- 2 – Iniciação ao rodante;

3 – Iniciação a parada de mãos – tomba;

#### PARALELA

1 – Pé no buraco vai e volta b.b. sem encostar o pé na paralela;

2 – Oitavinha com trampolim;

3 - Rolar para frente sustentar o nariz na paralela 3';

4 – Iniciação sublance afastado;

5 – Iniciação giro de quadril;

#### TRAVE

1 – Entrada esquadro;

2 – Iniciação ao salto grupado e tesoura;

3 – Avião 3” maior amplitude;

4 – Impulso a parada de mãos com pulo;

5 – Iniciação à roda;

6 – Saída: Rodante;

### **NÍVEL 5**

#### EXERCÍCIOS SOLO

1 – Iniciação ao rolo carpado para a frente;

2 – Rolo de costas carpado

3 – Giro 360° sobre uma perna com postura;

4 – Avião 3' em equilíbrio estável e com mais amplitude;

5 – Chassê salto de voo + voo;

6 – Parada de mãos 2';

7 – Sobrepasso roda 1 mão;

8 – Sobrepasso Rodante salto extensão;

9 – Iniciação ao arco de frente e costas;

10 – Iniciação reversão;

#### SALTO

1 – Rodante;

2 – Parada de mãos - tomba

3 – Iniciação a reversão.

#### PARALELA

1 – Pé no buraco vai e volta b.b. sem encostar o pé na paralela na b.a;

2 – Iniciação oitavinha a força;

3 - Giro de quadril;

4 – Sublance afastado;

5 – Iniciação ao grupadinho.

#### TRAVE

1 – Iniciação ao esquadro transversal;

2 – Salto grupado e tesoura;

3 – Avião 3” maior amplitude;

4 – Iniciação a parada de mãos;

5 – Iniciação à roda na trave média;

6 – Saída: Iniciação à reversão;

### **Equipe 2 – 8 a 11 anos e 12 a 16 anos, 2x por semana**

#### FUNDAMENTOS INICIAIS

- Aquecimento corporal aprimorado.

- Exigência de postura e flexibilidade: estático e dinâmico.
- Fortalecimento de core e circuito de força específico nos aparelhos.
- Simulação real de competição: regras, normas e comportamentos.
- Realizar as sequências dos exercícios obrigatórios para o nacional.

## EXERCÍCIOS

### SOLO

1 – Acrobáticos para frente:

- Parada de mão: pernas unidas, afastadas e rolamentos;
- Roda sem mãos (Borboleta)
- Rolo voado e mortais
- Reversões em sequências pernas afastadas + unidas;

2 – Saltos espacatos com fase de voo ligados e giros;

3 – Acrobáticos de costas:

- Rodante rolo de costas a parada de mãos carpado;
- Rodante Flic
- Rodante mortal Grupado

4 – introdução de música e coreografia nas sequências dos exercícios;

### SALTO

1 – Salto reversão sobre a mesa com o mini-trampolim ou 1 trampolim;

2 – Salto rodante sobre a mesa com o mini-trampolim ou 1 trampolim;

### PARALELA

1 – Oitava a força e oitavão barra alta;

2 – Lançamentos de pernas ligado com giro de quadril;

3 – Troca de barroto grupadinho na barra baixa para a alta;

4 – Balanços na barra alta;

5 – Saída: Sublance afastado barra baixa e alta;

## TRAVE

- 1 – Esquadro afastado em diferentes posições;
- 2 – Saltos espacatos com fase de voo ligados e giros;
- 3 – Exercícios estáticos: avião e parada de mãos;
- 4 – Iniciação do arco de costas e roda na trave alta;
- 5 – Saída: mortal de frente e de costas;

## **Pré-Equipe 6-8 anos, 3x por semana**

## FUNDAMENTOS INICIAIS

- Aquecimento corporal coordenativo.
- Aprimoramento de postura e flexibilidade.
- Fortalecimento de core e específico nos aparelhos.
- Simulação de competição: regras, normas e comportamentos.
- Memorizar e realizar as sequências dos exercícios básicos.

## EXERCÍCIOS

### SOLO

- 1 – Domínio na Parada de mãos: pernas unidas, afastadas e rolamentos;
- 2 – Aprimoramento das Pontes: arco de frente e costas;
- 3 – Rolo de costas a parada de mãos;
- 4 – Iniciação de saltos diferenciados, espacatos e de voos;
- 5 – Acrobáticos para frente reversão: pernas afastadas e unidas; (Copa Estadual)
- 6 – Iniciação dos Acrobáticos com voo mortais;
- 7 – Aprimoramento do rodante para o exercício Flic de costas;
- 8 – Educativos para Flic de costas; (Torneio Estadual)

9 – Introdução de música e coreografia nas sequências dos exercícios;

#### SALTO

- 1 – Iniciação do salto com trampolim;
- 2 – Salto parada de mãos plano de 1 metro (Copa Estadual);
- 3 – Salto reversão sobre a mesa 2 trampolim; (Torneio Estadual)

#### PARALELA

- 1 – Exercícios de força: oitava e lançamentos de pernas (Copa Estadual);
- 2 – Balanços na barra baixa e alta;
- 3 – Giro de quadril;
- 4 – Iniciação ao grupadinho na barra baixa;
- 5 – Saída: Sublance afastado;
- 6 – Educativos de kip (Torneio Estadual)

#### TRAVE

- 1 – Esquadro afastado em diferentes posições;
- 2 – Vivenciar todos os saltos: grupado, tesoura e espacatos;
- 3 – Aprimoramento do equilíbrio: avião e parada de mãos;
- 4 – Iniciação de postura para giros básicos;
- 5 – Iniciação a roda na trave média; (Copa Estadual)
- 6 – Saída: preparação para salto mortal; (Torneio Estadual).

**Equipe 1 – 9 a 18 anos 5x por semana**

#### FUNDAMENTOS INICIAIS

- Aquecimento corporal aprimorado.
- Exigência de postura e flexibilidade: estático e dinâmico.
- Fortalecimento de core e circuito de força específico nos aparelhos.
- Simulação real de competição: regras, normas e comportamentos.
- Realizar as sequências dos exercícios obrigatórios para o nacional.

## EXERCÍCIOS

### SOLO

1 – Acrobáticos para frente:

- Reversões em sequências pernas afastadas + unidas;
- Borboleta = roda sem mãos
- Mortais (Torneio Estadual)
- Reversão + mortal (Torneio Nacional)

2 – Saltos espacatos com fase de voo ligados e giros; 3 – Acrobáticos de costas:

- Rodante Flic e sequências de Flic + Flic (Torneio Estadual)
- Rodante Flic + mortais: Grupado ou Estendido (Torneio Nacional)

3 – introdução de música e coreografia nas sequências dos exercícios;

### SALTO

1 – Salto reversão sobre a mesa 2 trampolins; (Torneio Estadual)

2 – Salto reversão sobre a mesa 1 trampolim; (Torneio Nacional)

3 – Salto rodante sobre a mesa 1 trampolim;

### PARALELA

1 – Oitava a força e oitavão barra alta ;

2 – Lançamentos de pernas ligado com giro de quadril;

3 – Aprimoramento do kip na barra baixa e alta; (Torneio Nacional)

4 – Troca de barrote grupadinho na barra baixa para a alta; (Torneio Estadual)

5 – Saída: de mortal ou Sublance afastado barra alta;

## TRAVE

- 1 – Esquadro afastado em diferentes posições;
- 2 – Saltos espacatos com fase de voo ligados e giros;
- 3 – Exercícios estáticos: avião e parada de mãos;
- 4 – Iniciação do arco de costas e roda na trave alta; (Torneio Nacional)
- 5 – Saída: mortal de frente e de costas; (Torneio Estadual).